

# **Inhaltsverzeichnis**

Stillen – Der naturliche Start ins Leben	0
Ein Wunderwerk von Mutter Natur	8
Ihr Körper bereitet sich vor	9
Wieso stillen?	10
Die Vorteile des Stillens für Ihr Kind	12
Der Start in die Zweisamkeit	13
Bonding: Aufbau der Eltern-Kind-Beziehung	13
Ein magischer Moment: Die Zeit des "Breast Crawls"	14
Das Vaterwerden	17
Das weitere Stillen	18
Hungerzeichen Ihres Babys	18
Clusterfeeding – Viel hilft viel!	19
Intuitives Stillen	20
Prolaktin und Oxytocin	21
Korrekte Anlegetechnik	22
Klassische Stillpositionen	23
Stillen in Rückenhaltung	25
Die modifizierte Wiegehaltung	25
Der Rückengriff	26
Stillen im Liegen	27
Die klassische Wiegehaltung	27
Stillprotokoll	28
Gewichtsabnahme nach der Geburt	29
Brustmassage zur Entlastung	32
Muttermilch durch Handentleerung gewinnen	34

Abpumpen als	
Alternative zum Stillen	36
Muttermilch gewinnen	38
So funktioniert's	39
Optimale Frequenzempfehlung	40
Nach dem Gewinnen die Milch richtig aufbewahren	41
Praktische Tipps und Unterstützung	
rund um das Thema Stillen	42
Wunde Brustwarzen	44
Maßnahmen bei wunden Brustwarzen	45
Entlastungsmaßnahmen bei Milcheinschuss	46
Reicht die Milch?	47
Weinen — so teilt sich das Baby mit	48
Schwangerschaftsdiabetes	49
Stillambulanz	50
Was Sie sonst noch wissen sollten	52
Still- und Bindungsförderung in der Kinderklinik	54
Ernährung während der Stillzeit	56
Alkohol in der Stillzeit	57
Beikost – ab wann füttere ich zu?	58
Wann endet das Stillen?	59
Beratung rund um das Thema Stillen	59



## Liebe Leserin,

Sie erwarten ein Kind. Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sind ein ganz neuer Abschnitt in Ihrem Leben. Über diese Zeit möchten Sie mehr erfahren.

Diese Broschüre wurde entwickelt, um Wissen über das Stillen zu vermitteln und Ihnen Zuversicht zu geben, dass das Stillen ein natürlicher Vorgang ist. Ihr Körper bereitet sich jetzt schon darauf vor.

Stillen ist leicht zu erlernen, kann jedoch durch kleine Hindernisse zur Mühsal werden. Um dies zu vermeiden, haben wir für Sie das Wichtigste zum Thema Stillen zusammengefasst. Im Anhang finden Sie AnsprechpartnerInnen hier im Haus rund um die Geburtshilfe.

Durch das Stillen vermitteln Sie Ihrem Kind Wärme, Geborgenheit, Wohlbehagen, Schutz und Sicherheit – und geben ihm den bestmöglichen Start ins Leben.

Im Krankenhaus Mechernich bieten wir Ihnen und Ihrem Neugeborenen mit 24-Stunden-Rooming-In die Möglichkeit, rund um die Uhr beisammen zu sein. So können Sie rasch auf die Zeichen Ihres Babys reagieren, es direkt stillen und Selbstvertrauen im Umgang mit Ihrem Kind erwerben. Auch Ihr Partner kann von Anfang an aktiv eingebunden werden – als Wochenbettmanager, der Sie unterstützt und als Papa, der sein Baby kennenlernt.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für die Geburt und den Start in Ihr gemeinsames Familienleben.

Ihre Teams der Geburtshilfe und Kinderklinik im Krankenhaus Mechernich



Stillen –
Der natürliche
Start ins Leben





### Ein Wunderwerk von Mutter Natur

Die Natur hat mit der Muttermilch einen echten Wundercocktail geschaffen. Vollgepackt mit bioaktiven Inhaltsstoffen, ist sie die natürliche Ernährung für Säuglinge. Sie bietet Ihrem Kind eine günstige Grundlage, Körper und Geist unbeeinträchtigt zu entwickeln. Die Zusammensetzung ist nicht synthetisch nachzuahmen. Muttermilch ist die optimale Nahrung für Ihr Kind, perfekt abgestimmt, um seinen Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf vollständig zu decken.

Die WHO-Empfehlung zur Stilldauer beträgt sechs Monate ausschließlich (ohne andere Getränke) und danach ergänzend zur Beikost so lange es Ihnen beiden gefällt – in den ersten zwei Lebensjahren oder darüber hinaus.

Die erste Milch, auch Kolostrum genannt, wird bereits in der Schwangerschaft gebildet und enthält nachweislich über 200 verschiedene Bestandteile und Inhaltsstoffe. Ein einziger Tropfen enthält alleine 4.000 lebende Zellen. Die Milch passt sich dem augenblicklichen Bedarf des Kindes an. Ihr Nährwert reicht normalerweise für die ersten sechs Lebensmonate und länger aus. Darüber hinaus ist Muttermilch immer verfügbar, frisch, keimarm und richtig temperiert.

## Ihr Körper bereitet sich vor

Ihr Körper bereitet sich während der Schwangerschaft von selbst auf das Stillen vor: Ihre Brüste verändern sich, und die milchbildenen Anteile werden aktiv.

#### **Der Milchspendereflex**

Die Milchbildung und das Saugen des Kindes sind unmittelbar miteinander verbunden. Die Berührungsreize an der Brustwarze werden über die Nervenbahnen zum mütterlichen Gehirn geleitet und bewirken dort die Ausschüttung des Milchbildungshormons (Prolaktin) sowie des Milchspendehormons (Oxytocin). Die Hormone aktivieren die milchbildenden Zellen der Brust und helfen, insbesondere auch die Bindung zum Kind und die Mutterrolle zu stärken.

#### Besonders wertvoll

Die erste Milch, die bereits während der Schwangerschaft gebildet wird, hat eine besondere Konsistenz und Zusammensetzung. Sie enthält viele Antikörper und bildet damit einen wesentlichen Infektionsschutz für das Kind. Selbst wenn Sie ihr Kind nicht stillen möchten, ist es sehr wertvoll, wenn das Kind diese Milch erhält. Der Stoffwechsel wird angekurbelt und der kindliche Kreislauf stabilisiert.

#### Wieso stillen?

#### Stillen hat für Sie als Mutter folgende Vorteile:

- → Die Rückbildung der Gebärmutter wird positiv beeinflusst und der nachgeburtliche Blutverlust reduziert.
- Die w\u00e4hrend der Schwangerschaft eingelagerten Fettreserven werden abgebaut, was hilft, das Vorschwangerschaftsgewicht schneller zur\u00fcckzuerlangen.
- Durch die Stillhormone sind Frauen entspannter und ausgeglichener. Das Stillen ermöglicht Ihnen auch in angespannten, hektischen Zeiten kleine Erholungspausen und verschafft Ihnen mehr Zeit für das Baby.
- Stillen schützt vor Osteoporose und mindert das Risiko, an Brust- und Eierstockkrebs zu erkranken.
- Stillen macht Frauen stark. Es baut Ihr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein auf.
- Nicht zuletzt entlastet es auch das Portemonnaie und die Umwelt.



#### Die Vorteile des Stillens für Ihr Kind

Für das Kind bedeutet gestillt zu werden vor allem beste Aussichten auf eine gute Gesundheit und Entwicklung – es profitiert vielfältig:

- Gestillte Kinder sind seltener krank. Sie benötigen weniger Medikamente und müssen während ihres ersten Lebensjahres im Schnitt zehnmal weniger stationär behandelt werden als mit künstlicher Säuglingsnahrung ernährte Kinder.
- Stillen senkt die Säuglingssterblichkeit. Frühes und häufiges Stillen beugt Neugeborenengelbsucht vor. Muttermilch enthält Schutzstoffe gegen Bakterienwachstum.
- Ausschließliches Stillen schützt vor Diabetes. Es beeinflusst die Essgewohnheiten und schützt vor Übergewicht. Gestillte Kinder werden nachweislich seltener süchtig.
- Stillen unterstützt das Wachstum Ihres Kindes.
- Stillen f\u00f6rdert die Sprachentwicklung durch eine gesunde Entwicklung der Kiefer und der Zahnstellung, der Zungen- und Gesichtsmuskulatur Ihres Kindes.
- Durch das Stillen erfährt das Baby sehr häufig Hautkontakt etwa 600 Stunden im ersten halben Jahr. Dies unterstützt die seelische Entwicklung des Babys, und gestillte Kinder weinen weniger.
- → Studien belegen, dass Stillkinder ein besseres Sozialverhalten entwickeln.
- Ausschließliches Stillen in den ersten 3 bis 4 Lebensmonaten kann Babys mit einem erhöhten Allergierisiko wirksam vor Allergien schützen.

#### Der Start in die Zweisamkeit

Die ersten Wochen sind eine Zeit der Umstellung. Ihr Alltag wird leichter, wenn Sie nicht zu viel erwarten und versuchen, alles etwas lockerer zu sehen als sonst. Haben Sie keine zu hohen Erwartungen – das hilft, Stress zu vermeiden. Der Stillrhythmus spielt sich ein, wobei jedes Kind seinen eigenen Rhythmus entwickelt. Stillen nach Bedarf ist wichtig, sowohl nach Bedarf des Kindes als auch nach Ihrem. Wenn Ihre Brüste zum Beispiel schmerzen, weil zu viel Milch vorhanden ist, wecken Sie Ihr Kind, legen Sie es an die Brust und ermuntern Sie es – meist wird es bereitwillig anfangen zu trinken.

Durch das Zusammenleben mit dem Neugeborenen verändert sich Ihr Leben von Grund auf. Sie durchleben Höhen und Tiefen. Versuchen Sie, Zeit und Ruhe zu finden, wenn Ihr Kind schläft, da Stress sich ungünstig auf das Stillen auswirkt. Ernähren Sie sich abwechslungsreich und achten Sie darauf, ausreichend zu trinken. So können Sie beispielsweise bei jeder Stillmahlzeit ein großes Glas Wasser für sich bereithalten.

## Bonding: Aufbau der Eltern-Kind-Beziehung

Die ersten Tage nach der Geburt sind eine wertvolle Zeit des Bindungsaufbaus und des gegenseitigen Kennenlernens. Dieses "Bonding" beschreibt den frühen Beziehungsaufbau zwischen den Eltern und dem Neugeborenen.

Unmittelbar nach der Geburt können Sie Ihr Kind selbst in Empfang nehmen und es in Hautkontakt zu sich legen, oder Ihre Hebamme unterstützt Sie dabei. Genießen Sie diese Nähe, wenn möglich zusammen mit Ihrem Partner.



## Ein magischer Moment: Die Zeit des "Breast Crawls"

Bleibt Ihr Baby bäuchlings im direkten Hautkontakt auf Ihrem Bauch, wird es, je nach Geburtsverlauf, meist innerhalb der ersten ein bis zwei Stunden, mit Hilfe seiner angeborenen Schreitreflexe den Weg zur Brust finden. Auf Ihrer Brust erholt sich Ihr Kind von der Geburt, öffnet die Augen, sucht Ihren Blick und wird langsam wacher. Nach etwa 35 Minuten beginnt es, mit kleinen, aber kräftigen Krabbelbewegungen, sich auf den Weg zur Brust zu machen – instinktiv, auch wenn es noch recht wackelig wirkt.

Beobachten und streicheln Sie Ihr neugeborenes, einzigartiges Kind. Ihre Berührungen und Stimme beruhigen Ihr Baby und machen es gleichzeitig aktiver; es bewegt sich kraftvoller und trinkt länger. Wenn Sie den Impuls verspüren, Ihrem Baby zu helfen, können Sie das tun. Vertrauen Sie Ihrer Intuition. Führen Sie es in die Nähe Ihrer Brustwarze oder formen Sie die Brust mundgerecht für Ihr Baby.

Die Brust duftet fast identisch wie das Fruchtwasser. Ihr Kind ist auf diesen Geschmack und Geruch geprägt. Immer wieder führt es seine nach Fruchtwasser schmeckenden Hände zum Mund und saugt daran. Damit beruhigt es sich und hilft sich gleichzeitig, die Brust zu finden.

Manchmal braucht es mehrere Versuche, bis Ihr Baby erfolgreich saugt. Hat es dies jedoch geschafft, beginnt es zu saugen. Geben Sie Ihrem Kind die Zeit, die es braucht, um seine Stillreflexe zu aktivieren und das Gelernte bei den nächsten Stillversuchen wieder abzurufen. Nutzen Sie viele Gelegenheiten, um das Stillen zu üben, und stärken Sie so die Fähigkeiten Ihres Babys.

Ihr Kind kann auch auf Ihrem Bauch bleiben, wenn Sie oder das Kind untersucht werden. Wenn Ihr Kind nach einiger Zeit noch nicht alleine zu trinken beginnt, können Sie ihm beim Anlegen helfen. Ihre Hebamme wird Sie dabei unterstützen.

Auch nach einem Kaiserschnitt kann Ihr Kind direkt mit Ihnen in Hautkontakt gebracht werden. Wenn Ihr Wohlbefinden dies nicht zulässt, kann Ihr Partner diese Aufgabe übernehmen, bis Sie dazu in der Lage sind. Die Eltern übernehmen unmittelbar nach der Geburt die Verantwortung – der frühe Aufbau der Beziehung wirkt sich nachweislich positiv auf die seelische Entwicklung des Kindes aus.



Ein Video über den Breast Crawl, welches von der Stärke und den Fähigkeiten des Neugeborenen überzeugt.



#### Das Vaterwerden

Auch Väter können bereits während der Schwangerschaft eine Bindung zu ihrem Kind aufbauen, etwa durch sanftes Auflegen der Hände auf den Bauch oder Gespräche mit dem Baby. Kann die Mutter das Neugeborene, z. B. nach einem Kaiserschnitt, nicht sofort zu sich nehmen, ist die nackte Brust des Vaters der ideale Ort.

## **Vaterbonding**

Ideal ist es, wenn der Partner die ersten zwei Wochen nach Ihrer Heimkehr zu Hause sein kann. Er kann sich an sein Neugeborenes kuscheln, es beruhigen, wickeln, mit ihm spazieren gehen oder Ihnen etwas Freiraum für ein ausgiebiges Schläfchen ermöglichen und Sie praktisch im Alltag entlasten.

Die erste Zeit ist auch für Ihren Partner wichtig, um eine gute Vater-Kind-Beziehung aufzubauen. So haben Vater und Mutter Zeit, Eltern zu werden. Es kann sein, dass der Vater zwischen Stolz und Eifersucht schwankt. Wenn er sich von Beginn an der Betreuung und Pflege des Kindes beteiligt, hat er mit solchen Gefühlen bestimmt weniger zu kämpfen.

#### Das weitere Stillen

Wenn das Baby im Kreißsaal erfolgreich angelegt wurde, erfolgt das nächste Stillen, sobald sich das Kind meldet, oder Ihnen wird durch unser Fachpersonal erneut Stillhilfe angeboten. Vielleicht müssen Sie es diesmal sogar wecken. Von nun an gibt Ihr Kind in der Regel seine Bedürfnisse bekannt und wird nach Bedarf gestillt. Wir helfen Ihnen, bedürfnisorientiert auf die Signale Ihres Kindes zu reagieren.

Bei der Muttermilch gilt: Die Nachfrage regelt das Angebot. Ihr Körper produziert genau so viel Milch, wie Ihr Baby trinkt, und es trinkt so viel und so oft, wie es Milch braucht.

Wenn Sie Ihr Kind im Haut-zu-Haut-Kontakt stets bei sich behalten, können Sie seine Signale am schnellsten kennenlernen.

## **Hungerzeichen Ihres Babys**

Bevor Sie Ihr Kind anlegen, Iohnt es sich, eine sanfte, kurze Brustmassage mit warmen Händen durchzuführen, wenn Ihr Kind die "frühen Stillzeichen" zeigt, wie das Lecken an den Lippen, das Öffnen des Mundes oder das Herausstrecken der Zunge. Nehmen Sie früh genug eine bequeme Stillposition ein und bereiten Sie sich in Ruhe darauf vor.

Wie Sie eine Brustmassage durchführen, erfahren Sie auf Seite 32.

Wenn Ihr Kind die "mittleren Stillzeichen" zeigt, wie das Öffnen der Augen, das Bewegen des Kopfes hin und her oder das Saugen am Finger, legen Sie Ihr Baby direkt an.

Zeigt Ihr Baby bereits "späte Stillzeichen", wie Unruhe oder Weinen, dann beruhigen Sie es, bevor Sie mit dem Stillen beginnen.

## Clusterfeeding – Viel hilft viel!

Nicht wenige Eltern sind überrascht, wenn das Baby – anstatt nach dem Stillen entspannt und ruhig einzuschlafen – unruhig ist und über Stunden immer wieder in kurzen Abständen gestillt werden möchte und sich kaum mit etwas anderem beruhigen lässt. Dieses Verhalten zeigen Babys am zweiten oder dritten Tag nach der Geburt gerne in den Abendstunden und immer wieder im Laufe der Stillzeit während einer Wachstumsphase.

Das ist ganz normal und sollte Sie nicht beunruhigen. Es ist kein Anzeichen dafür, dass Sie zu wenig Milch haben und das Baby nicht satt wird. Ein Grund dafür ist, dass der Magen eines Neugeborenen so groß wie eine Kirsche ist, also sehr klein. Daher sind häufige kleine Mahlzeiten besser als wenige große. Während der Schwangerschaft wurde es über die Nabelschnur permanent mit Nährstoffen versorgt und kannte das Gefühl "Hunger" überhaupt nicht. Es muss sich also langsam daran gewöhnen.

Ein weiterer Grund ist, dass Babys gerade am Abend viel zu verarbeiten haben, weil am Tag schon einiges geschehen ist und das Saugen, zusammen mit der Nähe, wirkt beruhigend und entspannend. Außerdem enthält Muttermilch am Abend mehr müde machende Hormone, wodurch es passieren kann, dass das Baby recht schnell einschläft, obwohl es noch nicht ganz satt war. Dann kann es sein, dass es kurze Zeit später wieder wach wird und Hunger hat.

Und noch etwas zur Beruhigung: Durch das häufige Stillen bestellt sich das Baby seine Milchmenge für den nächsten Tag.

Wichtig ist jetzt: Machen Sie es sich gemütlich, sodass Sie entspannt immer wieder stillen können. Stellen Sie mit Ihrem Baby Haut-zu-Haut-Kontakt her, denn auch das fördert die Milchbildung. Gönnen Sie sich und Ihrem Baby viel Ruhe. So können Sie diese Phase gut meistern.

Ihr Kind sollte sich kontinuierlich durch Stillzeichen bemerkbar machen. Falls es noch nicht bereit ist zu trinken, unterstützen wir Sie dabei, regelmäßig Kolostrum zu gewinnen und Ihrem Kind zu verabreichen. Eine Anleitung zur Gewinnung finden Sie auf Seite 38.

#### Intuitives Stillen

#### Vom Kind gesteuertes Anlegen

Stillen ist eine Kombination aus intuitivem Verhalten und erlernten Fähigkeiten, sowohl bei Ihnen als auch bei Ihrem Kind. Vertrauen Sie darauf und stillen Sie einfach intuitiv. Wenn das Selbstanlegen (Self Attachment) im Hautkontakt gelungen ist, kann das Kind auch im Alltag mit Kleidung selbstständig die Brust finden, andocken und saugen. Für den Stillbeginn haben sich zurückgelehnte Stillpositionen als besonders geeignet erwiesen. Diese Position ist besonders hilfreich für die ersten Tage, sowohl in der Klinik als auch zu Hause.

- → Legen oder setzen Sie sich zum Stillen gut gestützt in eine entspannte Position zurück. Stützen Sie Ihre Arme mit einem Kissen oder Stillkissen.
- → Ermöglichen Sie viel Hautkontakt, da dies Ihrem Baby hilft, seine angeborenen Reflexe bestmöglich zu nutzen.
- → Legen Sie Ihr Baby Bauch an Bauch, sodass der Kopf nah an Ihren Brüsten ist.
- → Stützen Sie Ihr Kind am Po oder an den Füßen, um ihm mehr Halt zu geben.
- Mit Hilfe der Schwerkraft kann Ihr Baby mehr Brustgewebe umfassen, was nachweislich wunden Brustwarzen vorbeugt.

Diese Technik ist vor allem in den ersten Tagen der Clusterfeeding-Phasen sehr hilfreich. Sie entlastet auch Frauen mit starkem Milchspendereflex, da die Schwerkraft dem Baby die Kontrolle über den starken Milchfluss erleichtert.

Die zurückgelehnte Stillposition ist besonders hilfreich in schwierigen Situationen, wie bei späten Frühgeborenen, schwachen Kindern, oralen Besonderheiten oder verändertem Saugverhalten.

Der Wechsel zwischen verschiedenen Stillpositionen kann die Lernphase von Mutter und Säugling positiv beeinflussen.



# Prolaktin und Oxytocin (Liebes- oder Wohlfühlhormon)

Wenn das Baby an der Brust saugt, werden Hormone (Prolaktin und Oxytocin) ausgeschüttet, die den Milchspendereflex auslösen. Manche Mütter spüren dies in Form eines Kribbelns oder auch als kurzes Ziehen, andere nehmen nichts wahr. Während einer Stillmahlzeit finden mehrere Milchspendereflexe statt – und dies immer in beiden Brüsten zugleich.

#### Daran erkennen Sie, ob Ihr Kind gut saugt:

- Beobachten Sie Ihr Baby: Sein Mund ist weit geöffnet, die Lippen sind nach außen gestülpt, Nase und Kinn berühren die Brust. Sie können es schlucken hören oder Schluckbewegungen beobachten.
- → Ihr Kind entspannt sich, seine Fäuste öffnen sich langsam.
- → Wirkungsvolles Saugen ist angenehm. Beim Ansaugen können individuell Empfindlichkeiten auftreten, die aber bald nachlassen.
- In den ersten drei bis fünf Tagen deuten Gebärmutterkontraktionen (Nachwehen) und vermehrter Wochenfluss während des Stillens auf wirkungsvolles Saugen hin.

## Korrekte Anlegetechnik

Bei einer guten Stillposition kann Ihr Baby die Brustwarze und das Brustgewebe korrekt erfassen. Hebammen und Pflegekräfte helfen Ihnen gerne bei den ersten Anlegeversuchen. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby die Brustwarze mit weit geöffnetem Mund und möglichst viel Brustgewebe umfasst. Nur so kann Ihr Baby die Brust optimal entleeren.

#### **TIPPS**

- Um wunden Brustwarzen vorzubeugen, lassen Sie den letzten Tropfen Milch auf Ihrer Brustwarze an der Luft eintrocknen, nachdem Ihr Kind seine Stillmahlzeit beendet hat.
- Falls das Saugen schmerzt, lösen Sie vorsichtig das Vakuum mit einem Finger und legen Sie Ihr Kind nochmals an. Kontrollieren Sie dabei erneut die Lage Ihres Kindes und ob es genügend vom Warzenhof erfasst hat.
- 3. Beobachten Sie: Die Mundöffnung des Kindes soll an den Biss in einen Hamburger erinnern, nicht an das Einsaugen von Spaghetti.

- Geben Sie Ihrem Kind nur die Brust und vermeiden Sie einen Schnuller. So verhindern Sie, dass Ihr Kind in seinem Saugverhalten an der Brust gestört wird.
- Ihr Kind befriedigt sein Saugbedürfnis an der Brust.
- → Brust und Brustwarzen benötigen keine äußerlichen Vorbereitungen auf das Stillen.
- Waschen Sie Ihre Brüste nur mit Wasser, ohne Seife.
- Lassen Sie viel Luft an Ihre Brustwarzen.

## Klassische Stillpositionen

#### Von der Mutter geführtes Anlegen

#### Das kann Ihnen helfen:





# Stillen in Rückenhaltung (Intuitives Stillen)

Beim Stillen in der Rückenposition legen Sie sich entspannt zurück und stützen sich mit einem Kissen ab. Ihr Baby wird in Bauch-an-Bauch-Position an die Brust angelegt. Der Hautkontakt fördert das selbstständige Anlegen, und Sie stützen es am Po oder an den Füßen. Diese Technik nutzt die Schwerkraft, um wunden Brustwarzen vorzubeugen und erleichtert das Stillen bei starkem Milchspendereflex oder schwächeren Babys. (mehr Infos auf Seite 20)





## Die modifizierte Wiegehaltung

Die modifizierte Wiegehaltung ist besonders geeignet für Babys, die Schwierigkeiten beim Anlegen und Finden der Brust haben, sowie für kleine Säuglinge oder Frühchen.

Halten Sie Ihr Baby so, dass sein Bauch Ihrem Bauch zugewandt ist. Führen Sie Ihren Arm am Rücken des Babys entlang und legen Sie Ihre Hand um den Schultergürtel, sodass Sie den Kopf seitlich mit Ihren Fingern stabilisieren. Mit der freien Hand stützen Sie Ihre Brust.



# Der Rückengriff (Football-Haltung)

Der Rückengriff, auch Football-Haltung genannt, eignet sich gut bei großen Brüsten und flachen Brustwarzen. Ihr Baby liegt seitlich unter Ihrem Arm, mit dem Bauch an Ihrer Seite. Mit dem Unterarm halten Sie den Rücken des Babys. Mit der Hand umfassen Sie locker seinen Nacken, um ihn zu stützen.





## Stillen im Liegen

Diese Position ist gut geeignet zum nächtlichen Stillen, für Ruhepausen und zur Entlastung des Rückens. Zum Stillen im Liegen benötigen viele Frauen zu Beginn etwas Übung. Es ist empfehlenswert, die Position am Tag auszuprobieren, sodass sie schließlich auch nachts gut funktioniert.

Sie liegen entspannt auf der Seite, der Kopf ruht auf dem Kopfkissen, die Schultern auf der Matratze. Das Kind liegt in Seitenlage, Bauch an Bauch zu Ihnen, eventuell durch eine Rückenrolle gestützt. Der Kopf des Kindes ist leicht nach hinten geneigt.

## Die klassische Wiegehaltung

Diese Position eignet sich gut zum Stillen in der Öffentlichkeit, ist aber für das Einüben eher nicht von Vorteil. Da das Kind gegen die Schwerkraft angelegt wird, führt dies häufiger zu wunden Brustwarzen und ist für unerfahrene Mutter-Kind-Paare die fehleranfälligste Position. Zudem kann es leicht zu Rückenschmerzen kommen, wenn die Mutter sich mit einem krummen Rücken zum Baby herunterbeugt.





### Stillprotokoll

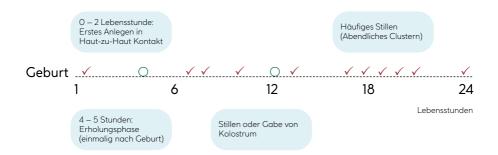
### Für eine reichliche Milchbildung

Für eine ausreichende Milchbildung ist häufiges Stillen von Anfang an entscheidend. Nach der Geburt ist es völlig normal und sogar gewünscht, dass Ihr Baby sehr oft gestillt werden möchte. Während der Schwangerschaft wurde es schließlich rund um die Uhr über die Nabelschnur versorgt. Ihr Neugeborenes erwartet daher viele kleine Mahlzeiten.

In den ersten Lebenstagen liegt die normale Stillhäufigkeit bei 8 bis 12 Mal oder mehr innerhalb von 24 Stunden.

## **Beispiel Stillprotokoll**

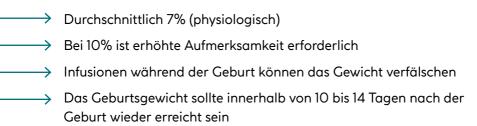
Angelehnt an das häufige Stillverhalten von Neugeborenen in den ersten 24 Stunden



## Mein Stillprotokoll

Tag 1	
Tag 2	
Tag 3	
✓ Gesti	lt,○ Kolostrum gefüttert,   Mekonium ausgeschieden, / Urin gelassen

#### Gewichtsabnahme nach der Geburt









## **Brustmassage**

Die Brustmassage ist hilfreich, um Ihre Brust auf das Stillen, Abpumpen oder die Milch per Hand zu gewinnen vorzubereiten. Sie findet auch Einsatz bei sehr voller Brust. Vor der Massage sollten Sie Ihre Hände waschen und es sich bequem machen.

#### **TIPP**

- Manchmal dauert es, bis Milch fließt. Bitte verstärken Sie den Druck der Finger dann nicht, sondern setzen Sie kontinuierlich diese Bewegung fort.
- 2. Die Milch kann in einem Gefäß oder kleinem Becher aufgefangen werden.
- 3. Das Pflegepersonal oder Ihre Hebamme hilft Ihnen beim Üben der Brustmassage.



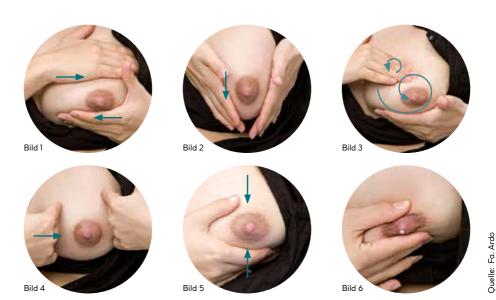


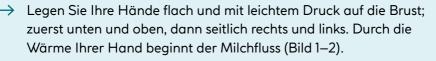
## Muttermilch durch Handentleerung gewinnen

Zu Beginn des Stillens kann die Handentleerung Ihnen helfen, die gewünschte Stillfrequenz zu erreichen. Vor allem, wenn Ihr Baby anfangs noch nicht trinken möchte, ist dies eine sehr gute Alternative, um eine ausreichende Milchproduktion sicherzustellen.

In den ersten Tagen nach der Geburt werden Rezeptoren ausgebildet, die über die vollständige Milchbildung entscheiden. Das regelmäßige Entleeren der Brust spielt eine maßgebliche Rolle bei der Etablierung und Aufrechterhaltung Ihrer Milchproduktion.

Vor der Kolostrumgewinnung lohnt es sich, eine Brustmassage durchzuführen. Dies regt die Ausschüttung des wichtigen Stillhormons Oxytocin an, welches den sogenannten Milchspendereflex auslöst und die Milch schneller fließen lässt.





- → Zur Anregung des Milchspendereflexes streicheln Sie die Brust vom Ansatz mit kreisenden Bewegungen oder seitlich über die Brustwarze (Bild 3–4).
- Dann legen Sie Daumen und Zeigefinger hinter die Brustwarze, drücken sie waagerecht zusammen und rollen Sie die Finger in rhythmischen Bewegungen nach vorne ab (Bild 5–6).
- Setzen Sie Ihre Finger im Wechsel rund um die Brust an, damit die ganze Brust entlastet werden kann.



Abpumpen als Alternative zum Stillen





## Muttermilch gewinnen

Es kann vorkommen, dass Sie Ihr Kind nicht immer zu den gewohnten Stillzeiten anlegen können. In solchen Fällen ist es sinnvoll, Muttermilch per Hand oder mit einer Milchpumpe zu gewinnen. Berufstätige und Mütter von Frühchen können so die Milchbildung aufbauen oder aufrechterhalten.

Die Entleerung per Hand oder das Abpumpen sollten Sie möglichst bald nach der Geburt beginnen – idealerweise innerhalb der ersten Stunden, sobald Sie sich dazu in der Lage fühlen, spätestens jedoch innerhalb von vier bis sechs Stunden.

Anschließend sollten Sie die Brust in regelmäßigen Abständen mindestens 8 mal (möglichst 10 mal) in 24 Stunden entleeren, davon 2 mal in der Nacht

In den ersten 24 Stunden wird die Entleerung der Brust per Hand bevorzugt. Im weiteren Verlauf können beide Methoden sehr gut kombiniert werden. Unsere Milchpumpen besitzen zwei verschiedene Programme. Anleitung bei der Milchgewinnung erhalten Sie durch unser Pflegefachpersonal.

### So funktioniert's:

Tägliches Duschen genügt zur Brustpflege. Vor dem Abpumpen reicht es aus, die Hände zu waschen. Nehmen Sie eine entspannte Position ein, idealerweise mit Ihrem Kind in der Nähe. Alternativ kann ein Foto helfen. Beginnen Sie mit der niedrigsten Saugstärke und steigern Sie diese langsam. Lassen Sie den letzten Tropfen Muttermilch auf der Mamille antrocknen.

#### Power-Pumping (Standard-Methode für den Alltag):

- Führen Sie eine kurze, leichte, kreisförmige Brustmassage oder Wärmeanwendung durch und stimulieren Sie die Brustwarzen (wichtig für die Hormonausschüttung).
- 2. Doppelseitiges Pumpen für ca. 5 Minuten
- 3. Kurze Unterbrechung, ein Glas Wasser trinken, aufstehen, strecken. (steigert die Oxytocinausschüttung)

Punkte 1-3 insgesamt drei mal wiederholen. Gesamtdauer: 15-20 Minuten

#### Cluster-Pumping:

- 1. Kurze wohltuende Brustmassage
- Doppelseitiges Pumpen für ca. 10-12 Minuten oder bis keine Milch mehr fließt
- 3. Pause von 10-12 Minuten

Punkte 1-3 insgesamt drei mal wiederholen. Gesamtdauer: ca. 1 Stunde

Die Cluster-Pumping-Methode imitiert das typische "Clusterfeeding" gestillter Kinder und unterstützt die Milchbildung, z. B. bei Milchmangel oder Frühgeborenen. Sie lässt sich gut mit Power-Pumping kombinieren (z. B. 6–8x Power-Pumping täglich + 1x Cluster-Pumping). Bei stabiler Milchbildung kann durchgängig etwa 15 Minuten gepumpt werden.

## **Optimale Frequenzempfehlung**



Die Muttermilchmenge sollte 14 Tage nach der Entbindung idealerweise bei etwa 500 ml pro 24 Stunden liegen. Halten Sie die häufige Stimulation der Brust aufrecht, bis die Milchbildung stabil etabliert ist und Sie mindestens 500–700 ml, optimalerweise 800–1000 ml pro 24 Stunden erreichen.

#### Milchpumpenverleih

Wer eine elektrische Milchpumpe nutzen möchte oder muss, muss diese nicht unbedingt kaufen. Sie können diese auch in einer Apotheke leihen. Je nach Indikation erhalten Sie dazu ein Rezept von Ihrem Gynäkologen oder dem Kinderarzt.

# Nach dem Gewinnen die Milch richtig aufbewahren

- → Füllen Sie die Milch in sterilisierte Flaschen und beschriften Sie diese mit Datum und Abpumpzeit.
- -> Frisch gewonnene Muttermilch sollte rasch kühl gestellt werden.
  - → Im mittleren Kühlschrankfach (+ 4° C) können Sie diese bis zu 72 Stunden aufbewahren. Bei Zimmertemperatur sollte die Milch innerhalb von maximal 8 Stunden verfüttert werden.
  - → Sie k\u00f6nnen die Milch auch in speziell daf\u00fcr geeigneten Beuteln aus der Apotheke abf\u00fcllen und einfrieren. Tauen Sie die tiefgefrorene Muttermilch im K\u00fchlschrank auf und verbrauchen Sie diese innerhalb von 24 Stunden
  - → Ihr Baby verträgt die abgepumpte Milch am besten, wenn sie Körpertemperatur (also ca. 37° C) hat.
- Ist eine schnelle Erwärmung notwendig, können Sie die Milch unter fließendem warmem Wasser erwärmen (keine Mikrowelle).





Praktische Tipps und Unterstützung rund um das Thema Stillen





### **Wunde Brustwarzen**

Wunde oder rissige Brustwarzen sind ein häufiges Problem in den ersten Wochen und leider oft ein Grund für ein frühes Abstillen. Empfindliche Brustwarzen in den ersten Tagen sind normal, Schmerzen und längeres Wundsein hingegen nicht.

Die häufigste – und leicht zu behebende – Ursache ist ein nicht korrektes Anlegen. Mitunter können auch ein zu kurzes Zungenbändchen oder Flach- und Hohlwarzen der Grund sein. Bevor Sie sich für das Abstillen entscheiden, ergreifen Sie eine der folgenden Sofortmaßnahmen und konsultieren Sie unser Fachpersonal in der Klinik.

## Maßnahmen bei wunden Brustwarzen Stillen Sie weiter. Legen Sie Ihr Baby bevorzugt in zurückgelehnter Position an, um die Schwerkraft zu nutzen. Stillen Sie häufig. Legen Sie Ihr Baby bei den ersten Stillzeichen an, bevor es hungrig und zappelig wird. Um die Schmerzen beim Anlegen zu verringern, kann es hilfreich sein, den Milchspendereflex durch eine sanfte Brustmassage vor dem Stillen auszulösen → Wenn Sie das Baby von der Brust nehmen möchten, lösen Sie das Vakuum immer vorsichtig mit einem Finger. Lassen Sie nach dem Stillen die Muttermilch an der Brustwarze antrocknen Verwenden Sie "Donuts" aus eingerollten Socken zur Förderung der Durchblutung und Wundheilung. Benutzen Sie Stilleinlagen nur, wenn nötig, und wechseln Sie diese häufig. Vermeiden Sie die Verwendung von Seife auf der Brustwarze. Falls erforderlich, können Sie die Milch für 24 Stunden von Hand abpumpen oder mit einem Abpumpgerät entleeren und Ihr Kind alternativ mit einem Löffel oder Becherchen zufüttern, um eine mögliche

Stillen sollte nicht schmerzhaft sein! Schmerzen sind ein Warnsignal.

Brusthütchen sollten nur bei medizinischen Indikationen verwendet

Sprechen Sie uns an - wir helfen Ihnen gerne.

Saugverwirrung zu verhindern.

werden.



## Entlastungsmaßnahmen bei Milcheinschuss

(initiale Brustdrüsenschwellung)

Etwa zwei Drittel der frischgebackenen Mütter erleben zwischen dem 2. und 5. Tag nach der Geburt ein Anschwellen und Spannen der Brust. Dies wird durch eine verstärkte Durchblutung und Lymphstauungen verursacht, die auf den Beginn der umfassenden Milchbildung folgen.

- Stillen Sie so oft wie möglich.
- Sie können Ihre Brüste vor dem Stillen sanft massieren (Seite 35).
- Wenn Ihr Neugeborenes zu diesem Zeitpunkt Mühe hat, die Brustwarze zu fassen, entleeren Sie mit der Hand etwas Milch, bis der Bereich, den das Kind fassen soll, weicher geworden ist.
- Vor dem Anlegen sind warme Kompressen hilfreich.
  - Nach dem Stillen bringen kalte Wickel Linderung.

### Reicht die Milch?

Ein ausschließlich gestilltes, gesundes Kind, das ausreichend trinkt, benötigt in den ersten sechs Monaten keine zusätzliche Nahrung. Selbst im Sommer, wenn es heiß ist, reicht das Stillen aus: Ihr Baby kann häufiger und kürzer trinken, um mehr von der durststillenden Milch zu erhalten.

Die tägliche Trinkmenge eines Babys schwankt – es trinkt nach Bedarf und reguliert so auch die Milchproduktion. Keine Sorge, Ihr Kind kann nicht zu viel trinken. Es nimmt genau so viel, wie es braucht. Wenn jedoch Spannungsgefühle in der Brust auftreten, kann überschüssige Milch per Hand entleert werden, da Abpumpen die Milchproduktion noch weiter anregen würde.

Falls Sie glauben, dass zu wenig Milch vorhanden ist, lassen Sie Ihr Baby nach Bedarf trinken und saugen – das fördert die Milchbildung. Achten Sie darauf, Stress, Eisenmangel, Rauchen und Alkohol zu vermeiden, da diese die Milchproduktion negativ beeinflussen können.

#### An folgenden Zeichen können Sie erkennen, ob Ihr Baby satt ist:

- Das Kind hat pro Tag ca. fünf bis sechs nasse Windeln und mind. drei mal täglich Stuhl (zwischen 4. Lebenstag und 4. Lebenswoche).
- → Nach den Mahlzeiten ist es meist zufrieden, sein Körper ist entspannt.
- Das Kind macht einen gesunden Eindruck; es hat genügend Farbe, elastische Haut und ist seinem Alter entsprechend aufgeweckt und aktiv.

## Weinen – so teilt sich das Baby mit

Das Weinen eines Kindes geht uns nahe. Reagieren Sie immer auf Weinen Ihres Kindes, denn es ist die einzige Art, wie es Ihnen zeigen kann, dass es sich unwohl fühlt. Sein Weinen zeigt nicht immer Hunger, vielleicht braucht es einfach Zärtlichkeit, Aufmerksamkeit oder Nähe.

#### **TIPP**

- Oft hilft viel direkter Hautkontakt. Lassen sie Ihr Kind zum Beispiel auf Ihrem entblößten Oberkörper (oder dem Ihres Partners) ruhen.
- Babys lieben N\u00e4he und Bewegung. Nehmen Sie es im Tragetuch nah an sich. Wechseln Sie sich beim Tragen mit anderen nahestehenden Personen ab.
- 3. Babymassage oder ein Bad können Ihr Kind ablenken.

Wenn Sie nicht mehr weiter wissen, scheuen Sie sich nicht, fachliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Wir bieten Beratungen und Hilfe an.

## **Schwangerschaftsdiabetes**

Bei Schwangerschaftsdiabetes haben Neugeborene ein erhöhtes Risiko für eine vorübergehende Unterzuckerung nach der Geburt. Der niedrigste Blutzuckerspiegel ist etwa eine Stunde nach Geburt zu erwarten.

Um diese Unterzuckerung abzufangen, ist es Standard, dass alle Neugeborenen diabetischer Mütter (laut AWMF-Leitlinie 024/006 zur "Betreuung Neugeborener diabetischer Mütter"), 30 Minuten nach der Geburt die erste Nahrung angeboten bekommen. Gelingt dies nicht im ausreichenden Maße, ist es ein großer Vorteil, auf das Kolostrum (Vormilch) der Mutter zurückgreifen zu können, welches sie in der Schwangerschaft gewonnen hat.

Neugeborene, die als erste Wahl Muttermilch erhalten haben, bleiben mit ihrem Blutzucker stabiler und passen sich schneller an.

Deshalb empfehlen wir werdenden Müttern bereits in der Schwangerschaft (ab der 37. SSW) 1-2 mal täglich, für 5-10 Minuten, ihre bereits gebildete Vormilch zu gewinnen und aufzufangen.

Wenn bei Ihnen Schwangerschaftsdiabetes diagnostiziert wurde, melden Sie sich gerne ab der 34. SSW. In der Stillambulanz zeigen und erklären wir Ihnen dann alles Weitere.

## Kostenlose Kolostrum Sprechstunde

Mo. - Fr. 08.00 Uhr -14.00 Uhr

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe © 02443/17-1551

### Stillambulanz

Die Muttermilch ist für fast alle Kinder die optimale Ernährung und das Stillen hat zahlreiche Vorteile für die Mutter. Deswegen haben wir uns Stillförderung zur Aufgabe gemacht. Es kann aber Hindernisse geben, die eine gute Stillbeziehung erschweren und auch belasten kann. Gelegentlich treten Stillprobleme und Fragen erst nach Ihrer stationären Betreuung auf. In der Stillambulanz bieten wir Ihnen eine individuelle Beratung und Unterstützung, damit Sie und ihr Kind eine gute Stillzeit erleben. Die Beratung erfolgt durch ein interdisziplinäres Team der Gynäkologie und Pädiatrie:

## Kostenlose Sprechstunde

Mo. – Fr. 8.00 Uhr –14.00 Uhr sowie nach persönlicher Absprache

Bitte melden Sie sich auf der Station Frauenheilkunde und Geburtshilfe (1. OG/Gebäude C) oder im Sekretariat der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe (EG/Gebäude C).

Bei akuten Beschwerden sind Termine auch außerhalb der Sprechstunde möglich.



Chefärztin
Dr. med. Tatjana Klug
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Still- und Laktationsberaterin
© 02443/17-1551



Ina Schmitz
Gesundheits- und Krankenschwester & Still und Laktationsberaterin IBCLC
© 02443/17-7262

#### **Themen**

Gerne sprechen wir mit Ihnen über folgende Themen und bieten unsere Hilfe an:

Milcheinschuss, Milchstau, Mastitis Schmerzen beim Stillen, Anlegeschwierigkeiten Wunde Brustwarzen/Low-Level-Lasertherapie Saugirritationen, Brustverweigerung des Säuglings, Zungenbändchen Gedeihstörungen des Babys, Muttermilchmangel Stillmanagement, Alltag und Stillen Stillen von Zwillingen, Frühgeborenen Tandemstillen von älteren Geschwisterkindern Alternative Möglichkeiten der Muttermilchernährung bei Problemen des Stillens Stillen und Berufseinstieg, Management, rechtliche Grundlagen für den Mutterschutz in der Stillzeit Erkrankungen von Mutter und Kind, Medikamente während der Stillzeit Sanftes Abstillen Abstillen nach Verlust eines Kindes Einführung der Beikost

Wenn es vor der Geburt Fragen zur Gewinnung von Kolostrum und Stillen gibt, helfen wir Ihnen ebenfalls gerne weiter.

Kolostrumgewinnung bei Schwangerschaftsdiabetes



Was Sie sonst noch wissen sollten





## Still- und Bindungsförderung in der Kinderklinik

Für unser Team steht eine patienten- und familienorientierte Betreuung von Frühgeborenen, kranken Neugeborenen und Neugeborenen mit Fehlbildungen sowie auch älteren Kindern im Vordergrund.

Die Räumlichkeiten und die Betreuung sind darauf ausgerichtet Eltern zu ermutigen, mit ihren Kindern 24h Tag und Nacht zusammenzubleiben. Sobald es medizinisch möglich ist, wird zur Kängurupflege und zum frühen Anlegen motiviert.

Alle pflegerischen und medizinischen Maßnahmen werden so geplant, dass ein erfolgreicher Bindungsaufbau unter Einbeziehung des Stillens gefördert wird. Sie können und sollen Ihr Kind jederzeit Stillen oder Füttern.

Besonders für kranke, hospitalisierte Kinder ist Hautkontakt und das Stillen, bzw. die Muttermilchernährung sehr wichtig. Stillen ist nicht nur Ernährung, sondern unterstützt unter anderem die Immunfunktionen, die Darmfunktionen und dient auch der Schmerzlinderung. Vor allem brauchen die Kinder die Sicherheit in der Beziehung zur Mutter und das Troststillen. Stillen und ausreichender Hautkontakt reduzieren erheblich den Bedarf an Schmerz- und Beruhigungsmitteln.

Dabei geben wir gestillten bzw. Muttermilch ernährten Kindern in den ersten sechs Lebensmonaten weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich, außer bei medizinischer Indikation.

Besonders Frühgeborene profitieren von Muttermilch, die speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt ist und somit ihre Entwicklung optimal unterstützt.

Wir beraten Sie gerne ausführlich vor und natürlich auch während Ihrer Zeit auf der Kinderstation.



## Ernährung während der Stillzeit

Entscheidend zur Milchbildung ist das Stillen bzw. die regelmäßige Entleerung der Brust. Flüssigkeit und Ernährung haben keinen ausschlaggebenden Einfluss auf die Steigerung der Milchmenge. Eine ausgewogene Ernährung in der Stillzeit ist aber wertvoll, weil Sie Ihnen und Ihrem Baby die lebensnotwendigen Nährstoffe liefert.

Anders als in der Schwangerschaft brauchen Sie als stillende Mutter kein Nahrungsmittel von vornherein zu meiden. Auch wenn Ihr Baby starke Blähungen hat, liegt dies nur sehr selten an Ihrer Ernährung.

Zur Steigerung Ihres Wohlbefindens sollten Sie ausreichend und vollwertig essen. Bevorzugen Sie frische Produkte. Trinken Sie ausreichend, Ihrem Durstgefühl entsprechend. Zu wenig Flüssigkeit kann zu Leistungseinbußen, Unbehagen, Müdigkeit und/oder Kopfschmerzen führen. In den ersten Wochen sollten Sie jedoch auf Pfefferminz- und Salbeitee verzichten, da sich dieser ggf. negativ auf die Milchmenge auswirken kann. Eine strikte Diät in der Stillzeit ist nicht empfehlenswert.



Während der Stillzeit sollten Mütter idealerweise auf Alkohol verzichten.

Ein gelegentlicher, maßvoller Konsum (z.B. 1 bis 2 Gläser à 100 ml Sekt) kann mit dem Stillen vereinbar sein, wenn nach dem Alkoholkonsum eine Stillpause von etwa 2 bis 2,5 Stunden eingehalten wird.

Größere Mengen Alkohol sowie regelmäßiger oder chronischer Alkoholkonsum sollten während der Stillzeit vermieden werden.



## Beikost – ab wann füttere ich zu?

Etwa um den 6. Lebensmonat beginnt Ihr Kind, sich für andere Nahrung zu interessieren. Jetzt ist es möglich, ihm Beikost anzubieten und weiter nach Bedarf zu stillen. Wenn Ihr Baby mit dem Breiessen beginnt, ist die Muttermilch weiterhin sehr wichtig. Die WHO-Empfehlung zur Stilldauer beträgt sechs Monate ausschließlich (ohne andere Getränke) und danach ergänzend zur Beikost so lange es Ihnen beiden gefällt – gerne bis zum Alter von zwei Jahren und länger.

In einem fließenden Prozess findet der Übergang zum Essen am Familientisch statt. Viele Fragen zu diesen Themen werden in unserer hauseigenen Stillgruppe besprochen.

Da die Milchbildung durch selteneres Anlegen Ihres Kindes nicht mehr so stark angeregt wird, lässt die Milchmenge nach. Beim Abpumpen verkürzen Sie die Pumpdauer, abhängig vom Tastbefund der Brust.

Der Übergang zum allmählichen Abstillen ist ein natürlicher Vorgang und bedeutet nicht, dass Sie die Flüssigkeitsmenge, die Sie zu sich nehmen, reduzieren sollten.

#### Unterstützende Maßnahmen bei Schmerzen:

- Stützen Sie Ihre Brust in einem gut sitzenden BH.
- Entlasten Sie die Brust nach Bedarf durch Handentleerung/ Abpumpen.
- → Kalte Wickel, Cool-Packs aus dem Kühlschrank, Quark- oder auch Kohlwickel können Linderung bringen.

#### Wann endet das Stillen?

Die Entscheidung liegt ganz bei Ihnen, Ihrem Kind und Ihrem Partner. Um das Stillen sanft ausklingen zu lassen, bieten Sie Ihrem Kind die Brust nicht mehr aktiv an, lehnen Sie seinen Wunsch, gestillt zu werden, aber auch nicht ab. So wird das Stillen weniger. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt, der Säugling entwickelt sich zum Kleinkind.

## Beratung rund um das Thema Stillen

Vor der Geburt können Sie sich während der Geburtsvorbereitung bei Ihrer Hebamme oder hier im Krankenhaus, beim dienstäglichen Mutter-Kind-Treff, informieren. In den Tagen nach der Geburt hier im Hause üben wir gerne mit Ihnen Stillpositionen und erläutern Ihnen in ruhiger Atmosphäre alles Wissenswerte rund ums Stillen.

In der Zeit daheim haben Sie bis zum 10. Lebenstag Ihres Kindes Anspruch auf einen täglichen Hausbesuch durch eine Hebamme.

Nach den ersten zehn Tagen und bis acht Wochen nach der Geburt steht Ihnen Ihre nachsorgende Hebamme für weitere 16 Hausbesuche oder telefonische Beratungen zur Verfügung.

Kümmern Sie sich frühzeitig um eine Hebamme für Ihr Wochenbett, damit Sie auch nach Ihrem Aufenthalt bei uns gut betreut sind.

Unsere Beratungsangebote und Kurse finden Sie im Internet und in der Broschüre Elternschule. Ebenso können freie Stillberaterinnen jederzeit kostenfrei um Hilfe gefragt werden (AFS Telefon: 0228/92959999 oder La Leche Liga e. V. Telefon: 02241/1232404).

## **Ansprechpartner**



Chefärztin
Dr. med. Tatjana Klug
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Still- und Laktationsberaterin
© 02443/17-1551



Ina Schmitz
Gesundheits- und Krankenschwester & Still und Laktationsberaterin IBCLC
© 02443/17-7262



Stephanie Wildfang
Gesundheits- und Krankenschwester &
Still und Laktationsberaterin

○ 2443/17-7262



Sabrina Pützer
Gesundheits- und Krankenschwester &
Still und Laktationsberaterin

○ 02443/17-7262



Krankenhaus Mechernich St. Elisabeth-St. 2-6 53894 Mechernich www.kkhm.de

